

SDGsについて考えよう

## 時代のニーズに合わせた 建物の在り方を考える

CASE STUDY[Vol.40]

スリムディスプレイ導入事例

CASE STUDY[Vol.41]

エスカレーターラッピング導入事例







# 時代のニーズに合わせた 建物の在り方を考える

約3年続いたコロナ禍でリモートワークが進み、オフィスやビルに対するニーズが大きく変化しました。  
また、働く人の個性を重視したニューノーマルな働き方に注目が集まっており、  
建物に求められる要素も大きく変化しています。  
時代とステークホルダーのニーズに即して、ビルやオフィスの空間に新たな価値を提案されている  
乃村工芸社のディレクター2名の方に、  
既存の建物における価値創造のヒントについて話を聞きました。

働き方の変化に合わせ、オフィスも変化が求められています。オフィスは単なる執務だけではなく、創造性を発揮したり、悩み事を解決したりなど、リアルでないとできないことを行えるスペースが求められるようになってきました。

「個性を重視した新たな働き方ができるスペースを会社側が社員に提供すれば、社員の会社に対するエンゲージメントが高まり、離職率の低下が期待されます。新卒採用やキャリア採用にも有利に働くでしょう」と乃村工芸社未来創造研究所のプランナーでクリエイティブディレクターの乃村隆介さんは話します。

働きやすいオフィスを提供することで、社員が生き生きと働き自己実現ができるようになれば、従業員のウェルビーイングの実現につながり、健康維持や幸福度の向上にも役立ちます。

一方、ビルを取り巻く状況も変化しており、そのキーワードが「サステナブル」です。乃村工芸社クリエイティブ本部のデザインディレクター、藤田倫康さんは次のように語ります。

「既存の建物を今のニーズに沿った形でよみがえらせることがサステナブルな姿であり、私たち

のやりたいことのひとつです。建物や設備のいいところを引き出して新しい価値を生んでいく。その根底にあるのは、スクラップ&ビルドではない都市の風景を創り出していきたいという思いです」

そこで重要になるのが新しい価値観に合わせたリノベーションです。時代の変化に合わせて建物をバリューアップしていくことが今まで以上に求められているといえるでしょう。

## 新しい価値観に合わせてリノベーション

ではバリューアップされたビルの事例から見ましょう。「リバーシティ21新川」(東京都中央区)は隅田川沿いに立つマンションで、1995年に竣工しました。

「リバーシティ21新川には和室の集会所がありましたが、あまり使われていませんでした。そこで今の時代に合わせた価値をプラスした改修をすることにしました」と藤田さん。

具体的には、入居者に対して安心感とこの街に住むことに誇りを持ってもらうために、入居者の使い勝手を上げていくという観点で空間設計

### 事例●リバーシティ21新川

Before



After



古い集会場をリニューアルして、誰もが使いやすいラウンジにした



を実施。既存の集会所の間取りを抜本的に変更してラウンジとし、入居者が毎日使える「第二のリビング」として価値ある空間にしました。ラウンジには「自動販売機のマルシェ」を実現し、スマートフォンのアプリを利用して無人で決済できる仕組みを導入しています。

さらに環境対策を考えたデザインにより、SDGsに配慮した空間づくりを行っています。

ビル改修におけるバリューアップという点、①外観など表層のデザインのみ変えるもの、②順法化対応や構造補強やセキュリティの強化を行うもの、③新しい価値観に合わせてリノベーションするもの、の3つがあります。このうち最も重要なのは③の「新しい価値観に合わせたリノベーション」と藤田さんは話します。

「サステナブルな観点からすると、使える建物には新しい価値観を取り入れて将来にわたって多くの人が使えるようにするのが大切です。利用者のニーズや新しい価値観に基づき、その空間に新たな機能をどうやって足していくかを考えます。このリノベーションをやらなければビルの価値は低下し、ひいてはスクラップ&ビルドの繰り返しになってしまうことにもなりかねません」

#### 事例●乃村工芸社本社のオフィス



(左) オフィスには新しいアイデアを生むための仕掛けが施されている (中上) カウンタースペースでは食事しながら打ち合わせができる (右上) 緑が多く落ち着ける空間のリセットスペース (中下) 乃村工芸社の仕事内容をボードゲーム形式で楽しめる「すごろくテーブル」 (右下) 木材を積極的に活用、テーブル中央にあるのは乾燥中の木材

と藤田さんは強調します。

#### コミュニケーションを誘発させる空間

次にコロナ禍で変化したオフィスの在り方について、乃村工芸社の事例を見てみましょう。同社は2021年3月、本社ビル（東京・お台場）に隣接する台場ガーデンシティビル内にコミュニケーションスペース「リセットスペース2」をオープンしました。「使い方は限定していない。何をしてもいいスペースです」と乃村さんは話します。

リセットスペース2のコンセプトは「ユニークパーク (Unique Park)」です。公園ではランチを楽しむ家族がいれば、軽いスポーツをして汗を流したり、昼寝をしたりする人もいるなど、誰でも自由に時間を過ごせます。そうした場所をつくり、社内外の多様な人材が集まり、偶発的な出会いや意見を活発に交わし合い、「コミュニケーションを誘発させるイノベーティブな空間」にするのが狙いでした。

そして、健康・実験・ブランドをテーマにしたコミュニケーションを誘発する場所としてリセットスペース2が誕生しました。「大切なことは、本質的に何が必要かをしっかりと考えることです」

と乃村さんは指摘します。

このオフィスは賃貸物件だったため、あまり手は入れたくない。それでも天井を外せば天井高が2,800mmから3,000mmを超えるほどになり、開放感が生まれて心地よくなります。市松模様だった床のカーペットは全部はがして、目をそろえる。ほかにも壁などに手を入れたといいます。照明については必要な照度を追求した照明計画を行い、使用電力を50%も削減しました。

テーブルなどで使っている木材は第三者機関の森林認証を受けた「フェアウッド」を使用し、森林保全や地球温暖化防止に貢献するように考えられています。そのテーブルにはいくつか工夫が見られます。脚にはキャスターが付いていて、手軽に移動できるようにしています。6人用のテーブルは、一般的なものよりサイズを大きめに、6人で利用したときにちょうどいい距離感を保てるようにしました。

テーブルのデザインはすべて異なります。ゲームを楽しみながら新入社員が乃村工芸社のワークフローがわかるようなすごろくがデザインされたものや、全面をライトボックス型やカッターを使うのに欠かせないカッターマット型にしてデザイナーが作業できるテーブルにしたりしています。さまざまな社員の働き方に対応し、さまざまなタイプのテーブルを用意しました。

乃村工芸社のオフィスで前述したようにイノベーティブな空間をつくってきましたが、どの会社もこのような空間をつくれればよいという訳ではありません。「それぞれの会社のニーズや、やりたいことに合わせてチューニングしていかないと、その会社の人たちが使える空間にはなりません」と乃村さんは指摘します。

#### ビルオーナーの意思が見えることが大切

イノベーティブな空間づくりを経験した乃村さんは「ビルオーナー側としても、フレキシブルなオフィスづくりをしたいというニーズに対応するため、天井やフロアパネルがないスケルトン物件を用意することを検討してもいい」と話します。そうした建物は、テナントのモチベーションを高め、創意工夫の後押しにもつながります。

これからは利用者のニーズ変化に合わせて、オフィスやビルに新しい価値を提供していかなければいけません。そこで問われるのは、ビルオーナーの意思です。

「かつては商品を差別化するためにどうブランディングするかという話でしたが、現在は“意思”が見えることがブランディングです。ビルオーナーの意思を明確にして、ビルの個性を打ち出すことが重要な要素になっています」と藤田さんは語ってくれました。

#### ●お話を伺った人●



乃村工芸社  
プランナー/クリエイティブディレクター  
乃村 隆介さん

オフィスデザインは  
利用者のニーズに  
即することが重要です

乃村工芸社  
デザインディレクター  
藤田 倫康さん

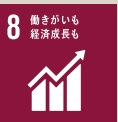


新しい価値観を意識した  
リノベーションが求められます

#### SDGs (持続可能な開発目標) について

2015年9月の国連サミットで採択された、持続可能な世界を実現するための国際目標。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っています。本誌では、SDGsに関連した世の中の取り組みを特集でご紹介していきます。

日立ビルシステムは



に取り組んでいます

〈企業理念〉

私たちは、「人・ビル・社会」に新たな価値を提供し、持続可能な社会の実現に貢献します



全国 お客さま探訪

# 母畑温泉 八幡屋

湯治場がルーツの名湯とおもてなし  
ふるさとの風景に立つ温泉宿

## アクセス

■電車:JR水郡線磐城石川駅からタクシーで約10分  
■飛行機:福島空港からタクシーで約10分  
■車:あぶくま高原道路、福島空港ICから車で10分  
〒963-7831  
福島県石川郡石川町大字母畑樋田75-1  
TEL.0247-26-3131  
<https://www.yahataya.co.jp/index.html>



上: 稲荷山の斜面に立つ「別館 帰郷邸」。ダイナミックな石庭に展望大露天風呂が広がる 中: 和室、和洋室とも木のぬくもりを大切にゆったりした空間。全室から阿武隈山地の大自然が眺められる 下: 玄関奥の8層吹き抜けのアトリウムロビー。中央の浮き舞台では土日、出迎えの琴の演奏が行われる

**福** 島県中通り南部、阿武隈山地の豊かな自然に囲まれた里山の中に、「プロが選ぶ日本のホテル・旅館100選2022」(旅行新聞新社)でトップに輝いた老舗旅館「母畑温泉 八幡屋」があります。さかのぼれる記録から明治13年の創業としていますが、さらに古くから湯治の宿として歴史を刻んできました。現在では、おもてなし、料理、施設の三拍子がそろい、145室の大型旅館として全国のお客さまを迎えています。

## 自然や庭園を間近にしながら 100パーセントかけ流し

一番の魅力は温泉です。「打ち身や捻挫などに効くということで、大相撲の二代目若乃花なども湯治に訪れていたそうです」と話すのは八代目の

代表取締役社長・渡邊武嗣氏。

2018年には新たに「さくら源泉」の掘削にも成功。高温度のアルカリ性単純泉で、100パーセント源泉かけ流しを楽しめます。温泉施設も充実しています。本館にある大浴場「月待ちの湯」からは庭園を一望でき、庭園と一体となった露天には自然の巨石をくりぬいた湯船が置かれています。また、2019年に完成した別館「帰郷邸」には、稲荷山の自然を一望する展望大露天風呂「稲荷山 丘の湯」と「稲荷山 谷の湯」、さらに4つの貸切風呂があり、1日で回りきれないほどのです。

「石川町は『日本三大鉱物産地』の一つ。町の魅力をお客さまに感じていただこうと、帰郷邸の風呂や庭園をはじめ至る所に町で採れた鉱物であるペグマタイトを配しています」(渡邊氏)

## 里山の風景を楽しむことも 滞在の魅力の一つ

「町を流れる北須川・今出川の両岸には2,000本もの桜並木があります。紅葉のトンネルが美しい場所もあります。サイクリングや散歩などで四季折々の景色を楽しみ、ふるさとに帰ったようにおくつろぎください」(渡邊氏)

同館では全室から阿武隈山地の大自然を眺めることができます。また、料理長自らが目利きした山海の食材を和食の技で提供する会席コース料理をはじめ、地元で育てられた石川はちみつ牛やアワビ、ズワイガニを使った追加料理も多種多様。里山の景色と名湯、料理を味わいながら、ゆっくり過ごしてみませんか。



八幡屋 代表取締役社長  
渡邊 武嗣氏(写真中央)

本館、別館の帰郷邸ともに日立エレベーターを導入していますが、非常に快適で安心です。エレベーター内のディスプレイを活用して、お客さまにもっとメッセージをお届けしたいですね。

株式会社日立ビルシステム 東日本支社  
福島中央統括営業所 統括営業所長 佐伯 竜二(写真左)  
営業部 東北第二グループ 第三係 山脇 康宏(写真右)

旅館でくつろぐお客さまが快適にお使いになれるように、メンテナンスを徹底すると同時に、ディスプレイの有効活用などの提案に努めてまいります。



株式会社 内原電機製作所様

# 未来感あるデザインが魅力！ 動的コミュニケーションに活用

## 導入 メリット

- コロナ禍で始めた体温測定 of データを簡易に集約
- 定期来訪者の入退場管理を完全デジタル化
- 社内情報や連絡事項を画像で見せることで交流促進

創立60周年を迎えた内原電機製作所はエレベーターやエスカレーターの制御装置などを手掛ける企業です。本社工場には約350名が勤務し、来訪者の入退場管理にスリムディスプレイを活用しています。日立ビルソリューション-ラボでスリムディスプレイを一目見て導入を決めたという代表取締役社長の島田直也氏、業務部長の倉持忠司氏、総務部総務課の道川誠氏に、導入から運用までお話を伺いました。

## 課題

## コロナ禍で始まった体温測定 データの取り扱いが課題に

内原電機製作所では新型コロナウイルス感染症対策として関係者の体温測定が必要になったため、本社工場内の複数箇所に非接触式体温計を設置。計測したデータは社内の共有ファイルに手作業で入力していました。

「この入力作業が大変だったのですが、日立ビルソリューション-ラボで体温測定からデータ入力を自動化できるスリムディスプレイを見て、こ

れはよいと導入を検討しました」(倉持氏)

最終的に決め手になったのは、未来感あるコンセプト、スタイリッシュなデザイン、そして将来につながりそうな技術だったそうです。

「ラボには定期的に訪問させていただき、新しい製品を拝見する機会がありました。当社としても現状に満足せず新しいことに挑戦したいと常々思っており、スリムディスプレイを導入することで、日立ビルシステムさんと将来につながる感覚を共有したいという思いもありました」(島田氏)



受付にスマートディスプレイを設置して  
来訪者の入退場の管理をしている



社内のイベント写真や製品  
写真などを自動で切り替えて  
表示している



スマートフォンアプリで設定の変更が可能

## 導入と 成果

## コミュニケーションツールとして イベント情報などを発信

スリムディスプレイは現在、本社工場と関連会社2社に各1台、合計3台を設置しています。

「関連会社では社員の出勤管理と体温測定を同時に行っており、管理業務がスムーズになったと聞いています。一方、本社工場は従業員数が多く、全員の出勤管理は難しいため、来社頻度の高い来訪者の入退場管理と体温測定に運用していますが、入退場の手続きが簡単になったと好評です」(島田氏)

本社工場では安全週間や社内行事の案内など情報発信にも活用しています。メールやイントラネットなども使っていますが、スリムディスプレイは自動的に画面が切り替わっていくので注目を集めやすく、自然と人の目に留まります。

「社内行事の写真はできるだけ多くの方に見ていただきたいのですが、スリムディスプレイは

## VOICE



株式会社内原電機製作所  
代表取締役社長  
島田 直也氏

画面を介して“つながる”技術は今後必須ですから、本業のどこかで生かせないか、次の時代を視野にアイデアを考えていきたいです。



株式会社内原電機製作所  
業務部長  
倉持 忠司氏

スリムディスプレイは画面の前に立つだけで顔認証と入退場や体温のデータをひも付けて管理ができるので、非常に利便性が高いです。



株式会社内原電機製作所  
総務部 総務課  
道川 誠氏

写真を自動でリサイズするなど便利な機能も多く助かっています。当社ならではの活用方法を考えていきたいと思っています。



株式会社日立ビルシステム  
関東支社 北支店 営業グループ 第一係  
シニアアドバイザー  
松田 正幸

内原電機製作所さんにはいつも快くご対応いただき感謝しています。今回、スリムディスプレイの導入第1号をご支援できて光栄です。

## 今後

## このテクノロジーで何ができるか 将来を見据えてアイデアを

「今は屋内利用に限られますが、工場のような準屋外でも活用できれば想像もつかないような使い道が生まれるかもしれません。スリムディスプレイの体温測定以外の用途も期待しています」(島田氏)



名古屋市消費生活課様

# 「エスカレーターでは歩かない」 ステップに掲示して条例を周知

## 導入 メリット

- エスカレーターの安全な利用を促進するために
- 多様な利用者が行き交う地下鉄駅で情報発信
- 条例施行と併せて全国的に注目を集める

名古屋市では2023年10月1日から「名古屋市エスカレーターの安全な利用の促進に関する条例」が施行されました。利用者はエスカレーターを立ち止まって利用することが、管理者は利用方法を周知することが、それぞれ求められます。これに伴い、名古屋市営地下鉄の金山駅では周知のための掲示が始まりました。名古屋市スポーツ市民局 市民生活部 消費生活課 消費生活係長の渡邊弥里氏に、設置目的や利用者の反応などについてお話を伺いました。

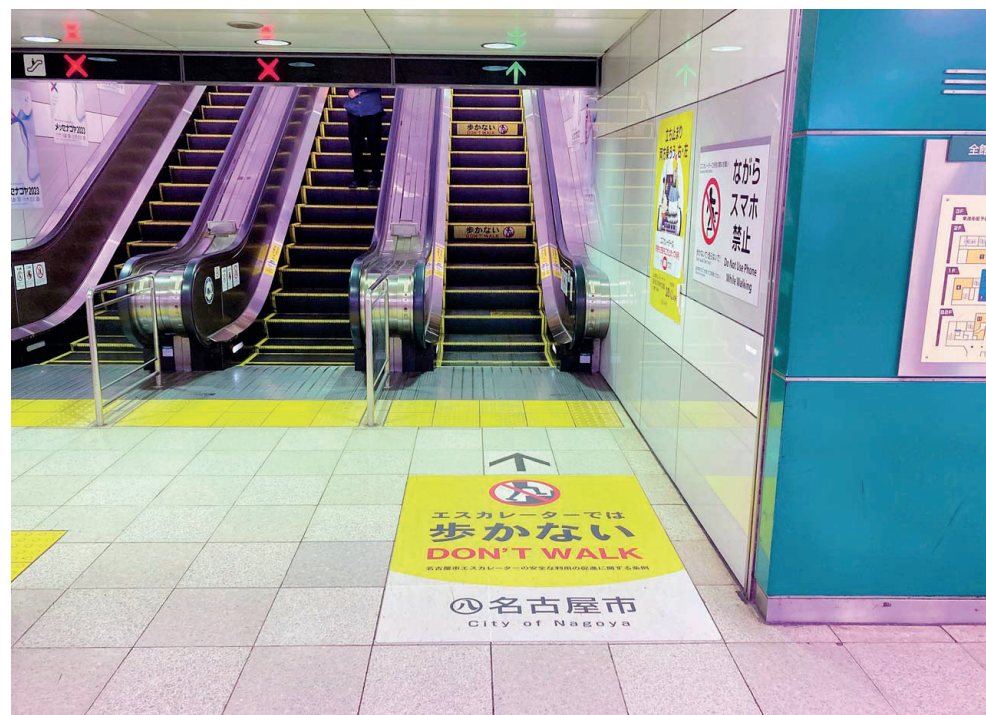
## 課題

### 利用者の約4割が エスカレーターを歩いて利用

エスカレーターは立ち止まって利用することを前提に設計されていますが、名古屋市では左側に立って乗り、急いでいる人などのために右側を空けておく慣習がありました。

「昨年春、市内10箇所でエスカレーターの利用実態調査を行ったところ、21.3%の方が歩いていました。朝の通勤時間帯はさらに多く、39.4%の人が歩いて利用していました」(渡邊氏)

しかし、エスカレーターでの歩行はリスクを伴います。歩いている際に転倒することもあるれば、立ち止まって乗っている人にぶつかって転倒さ



名古屋市営地下鉄金山駅から金山総合駅へとつながるエスカレーターにラッピングが施されている



ライザーマーキングは遠くからでも目につくようにし、ステップマーキングは交互に貼り付けてジグザク乗りを誘導します



フロアラッピングはどこからでも目立つように大きく貼り付けています

せる恐れもあります。また、ケガや障がいなどで右側のベルトにつかまる必要がある人もいます。

「みなさまに安全にエスカレーターをお使いいただくために、名古屋市では立ち止まって利用することを義務付ける条例を制定し、その周知のための情報発信が必要になりました」(渡邊氏)

## 導入と 成果

### 右側も左側も 立ち止まって利用してほしい

名古屋市では条例に関するチラシを作製・配布したほか、市営地下鉄の駅のエスカレーター付近でも情報発信を行うことにしました。

「乗り口にフロアラッピングを貼ろうと考えていたところに、日立ビルシステムさんからステップやフロアへのラッピングを提案していただき、効果が高そうだと感じました。ただ、ステップに貼るのは初めてで、運用への影響を検証するために、まずは金山駅のエスカレーター1基から始めたのですが、問題なく稼働しています」(渡邊氏)

ラッピングのデザインは多文化共生を意識し、『DON'T WALK』と英語表記を入れたほか、イラストも添えました。エスカレーターの利用に関する条例施行は埼玉県に次ぐ2番目で、エスカ

## VOICE



名古屋市スポーツ市民局  
市民生活部 消費生活課  
消費生活係長  
渡邊 弥里氏

エスカレーターの乗り方などのマナーは時代とともに変わるので、多様性の時代にふさわしい、誰もが暮らしやすい社会にしていきたいです。



株式会社日立ビルシステム  
中部支社 フィールドサービス部  
保全技術グループ 主任技師  
森川 真澄男

岐阜でサッカーの試合があったときも、名古屋市外からの利用者に向けてエスカレーター安全利用の呼びかけがあり、とても良いことだと感じました。



エスカレーター横の壁には、名古屋市のキャラクターを使った啓発ポスターも掲示

レーターそのものを装飾するラッピングの珍しさもあり、テレビや新聞などでも紹介されました。

「金山駅は通勤・通学の利用が多く、混雑時には左側に長い行列ができていましたが、条例施行後は2列に並んでご利用いただいています。立ち止まることを呼びかける表示を背負ったスタッフが右側に立ち続ける取り組みも話題を集め、条例の周知に一役買いました。このまま定着していったほしいと願っています」(渡邊氏)

## 今後

### 来訪者の行動変容のために 粘り強くPRを続けていく

名古屋市全域にエスカレーターの適正利用を広めるための活動はまだ始まったばかりです。

「一度染みついた慣習を変えるには時間がかかりますが、お伝えする内容や場面を工夫しながら粘り強く呼びかけていく予定です」(渡邊氏)



## 「ちょっと乗ってく?」がキーワードの 新CMを放送・公開中

俳優・タレントの堀田真由さん出演による30秒のテレビCM 1本と、インターネット上のみで配信する15秒のWeb CM3本を制作し、放送・公開中です。日立ビルシステムのエレベーターにハマった堀田さんが、一緒にいる友人に「ちょっと乗ってく?」と声をかけ、その特長を紹介していくストーリーです。テレビCMは「見送り篇」、インターネット上で配信する動画は「再会篇」「ウォーキング篇」「買い物篇」というショートストーリーですが、実は4篇は1つのシリーズになるよう話がつながっています。

### 新テレビCM「見送り」篇



自宅のマンションまで車で送ってくれた友人に「アーバンエース HF Plus」のスマートなデザインと、高度な遠隔監視・保安サービスによって24時間365日見守られている安心感について熱弁します。

#### テレビCMの放送番組 (2024年1月現在)

- 日本テレビ系列「サ!世界仰天ニュース」  
(火曜日、21:00~21:54放映)
- TBS系列「日立 世界ふしぎ発見!」  
(土曜日、21:00~21:54放映)

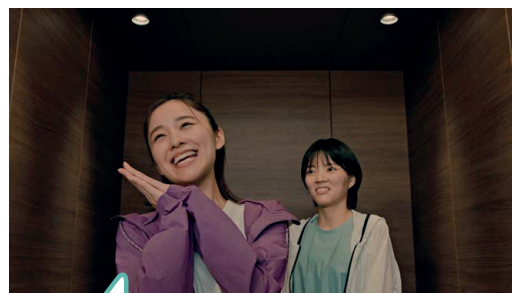
### Web CM「再会」篇



自分のオフィスの前で友人と再会した堀田さん。オフィス内のエレベーターに呼び込み、豪雨発生時などの冠水リスクが最小化される「アーバンエース HF Plus」の特長を友人に「自慢」します。



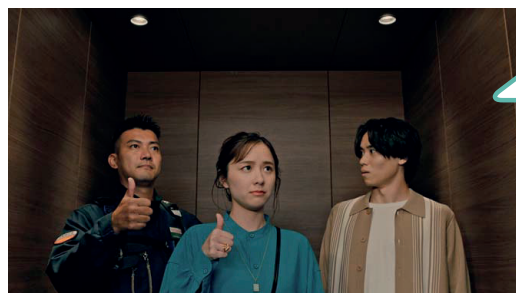
### Web CM「ウォーキング」篇



友人とのウォーキングの後、自宅のマンションにお誘いする堀田さん。電気自動車からの給電で停電時のエレベーター利用を可能にするV2Xシステムの先進性をアピールします。



### Web CM「買い物」篇



買い物の途中、通りすぎたビルのエレベーターに友人と一緒に乗り込む堀田さん。そのエレベーターが日立ビルシステムの「エレメン」(エレベーターメンテナンスのプロ)に守られていることを力強く語ります。



日立ビルシステムブランドチャンネル  
<https://www.youtube.com/@user-pd9ek4rs2x>



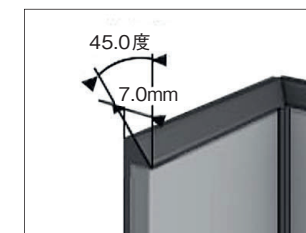
## かご内デザインパネルがさらに美しく、 安全で使いやすくなりました

エレベーターのかご内を美しい空間に演出するデザインパネル。パネルを囲む目地の色がブラックになり、よりスタイリッシュになりました。また従来よりも薄型化し、パネルと壁の境界部分を斜めカットで組み合わせることで、安全面と使いやすさも向上しました。

### 質感のあるスタイリッシュなデザイン



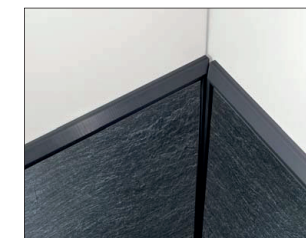
「手軽にかご内を  
美しくできる」と好評です!



#### ●パネルの薄型を実現

#### ●接続部が斜めカットに

従来の10mmから7mmへパネルを薄型化し、軽量化しました。また側板パネルと背面パネルの接続部を斜めカットで組み合わせることで、意匠性と安全面も向上しました。



#### ●目地がブラックに

目地の色が従来のシルバーからブラックになりました。よりシックに、よりスタイリッシュにかご内を演出します。

#### パネル高さ(2種類)

ロータイプ:高さ380mm ハイタイプ:高さ915mm

#### デザイン(6種類)

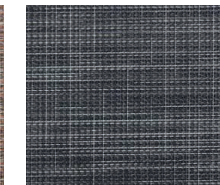
ファブテック  
(抗菌・抗ウイルス光触媒  
コーティング®)



ベージュ



ブラウン



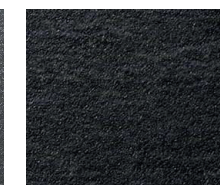
ブラック



メタリックシルバー



ダークメタリック



ブラック石目調

化粧シート  
(キズ防止フィルム)

#### ※光触媒コーティング (抗菌・抗ウイルス加工)



光触媒には、日本光触媒センター株式会社の「サガンコート」を使用しています。「サガンコート」は、光触媒工業会の「PIA」認証(登録2012-0004)を取得しており、株式会社鯉コーポレーションの商標です。

かご内デザインパネルについては  
担当者までお気軽にお問い合わせください





# 悲劇を生まない「口の中の健康」

「まだ痛くないから大丈夫」「高齢になってからの問題」と、歯の健康を甘く見ていませんか。「オーラルフレイル（口腔機能の衰え）」は、食べ物をかんだり飲み込んだりする機能が低下するだけでなく、全身の健康状態に大きな影響を与えます。「口の中の健康」へのリテラシーを高めて、健康な歯を維持することを心がけてみませんか。

## 「オーラルフレイル」の危険度を確認しよう

「オーラルフレイル」は、全身のフレイル<sup>※</sup>の前兆として捉えられています。加齢による身体・認知機能の低下は避けられませんが、適切な対策をとれば健康な状態に戻ることも可能です。まずは右の表で、オーラルフレイルの危険度をチェックしましょう。合計の点数が3点以上になると、危険性があると判断されます。

●オーラルフレイル危険度チェック表	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2点	0点
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている	2点	0点
<input type="checkbox"/> 口の渇きが気になる	1点	0点
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1点	0点
<input type="checkbox"/> さきいか、たくあんくらいの硬さの食べ物がかめる	0点	1点
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く	0点	1点
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点

※加齢により心身が老い衰えた状態

## 口の中の不健康が招く「悲劇」の数々

オーラルフレイルの概念は、単に口腔内の衰えだけを指すものではありません。かめないうちや飲み込めないことのほかに、食事の際にむせる、滑舌が悪くなることも該当します。これらが積み重なると、食べられるものが減ってしまうほか、コミュニケーションをとることが億劫になり、高齢者の社会性低下の入り口にもつながります。

また、歯周病は、多くの全身疾患や症状の原因となることもわかっています。歯周病菌自体が動脈硬化を悪化させ、心疾患の引き金にもなりますし、血管に入れば脳卒中のリスクも高めます。さらには、インスリンの働きを阻害して、糖尿病の進行を加速させてしまうこともあります。まずは健康な口腔環境を維持することが、これらの予防の第一歩だといえるでしょう。

## 日頃のケアと毎日の食事で口腔機能を高めよう！

オーラルフレイルを防ぐには歯を失わないことです。それには丁寧に歯を磨き、虫歯や歯周病を予防することが大切です。加えて定期的に歯科検診を受けましょう。歯科では歯とともに口腔機能の状態もチェックできます。定期的に歯科検診を受けている方と、症状が出たときだけ受診した方とでは、将来の残存歯数に大きく差が出ます。元気で心豊かに暮らし続けるためにも、オーラルフレイル予防をしていきましょう。



監修 ● 池井 佑丞

日立ビルシステムの産業医。現役のプロキックボクサー、トレーナーとしても活動。医師としての知識を有効活用した格闘家としての体づくりも効率的に行う。ジムやキャリア塾などでのダイエット指導で「ほんとうの健康」を提供。

## ほっとCAFE

このコーナーでは、みなさまの  
 ●ビル・マンションの管理や仕事における工夫  
 ●目標としていること  
 ●やりがいを感じること  
 ●郷土料理自慢  
 に関するお便りをご紹介します。  
 お好きなテーマから選んでご応募ください。

## ツバメの赤ちゃんの誕生を皆で見守っています

マンションのエントランスにツバメの巣作りが始まり、ツバメの夫婦が交代で卵を温めています。昨年は残念ながら卵を産みませんでした。今年はヒナの誕生をマンションの住民と見守っています。とくに子どもたちは興味津々で毎日眺めて赤ちゃんを楽しみにしています。ツバメが巣を作るところは安全・安心な場所だといわれているので、今までの管理業務が貢献できたのではとうれしく思いました。  
 (東京都渋谷区 大野 肇さん)



## 管理員になって14年 まだまだ現役で頑張ります

マンションの管理員になって14年が過ぎました。仕事があること、仕事ができることの喜びを感じながら1日おきの仕事に従事しています。75歳になりましたが、まだまだ現役でいたいと思います。  
 (大阪府枚方市 小田義数さん)



お便りをお待ちしています！ (ほっとCAFEへのお便りは2024年3月末日までにお寄せください)

本冊子に掲載させていただいた方には、  
**もれなく図書カード2,000円分をプレゼント！**

綴じ込みのファクス用紙、  
 または下記URL、二次元コードよりご投稿ください。

[https://www.hbs.co.jp/cgi-bin/form\\_toukou.cgi](https://www.hbs.co.jp/cgi-bin/form_toukou.cgi)



## 管理員さんが地域の住民から感謝の表彰をされました

マンションの管理員として働いていた方が町内会から表彰され、「いつも街の路上をきれいにさせていただいてありがとう」との言葉をかけられたそうです。思いもかけない町内の方からの言葉に「この仕事をやっていてよかった。今後も続けて頑張る気持ちです」と話してくれました。  
 (東京都渋谷区 金子定生さん)

## 旬のぶりを使って作る 母のぶり大根が大好きです

私の故郷の石川県の郷土料理に「ぶり大根」があります。ぶりは新婦の実家から嫁ぎ先へ送る風習が残っていて、旬は11月から2月にかけてなので、暮れの祝い事や贈答品に使われる魚です。「コソクラ、フクラギ、ガンド」と大きさによって名前を変える出世魚のため、縁起物としてとても喜ばれます。母が作る味のしみたぶり大根が大好きです。  
 (富山県富山市 松井菜穂さん)



## ポスターをエレベーターの近くに掲示すると注目度が上がります

私が管理員として働いているマンションでは、居住者の方への注意事項やお願いごとなどについてのポスターを作成し、エレベーターの近くに掲示しています。玄関にある掲示板よりも、エレベーターの近くに掲示したほうが、立ち止まってよく見てくれています。  
 (東京都大田区 平沢和弘さん)



ふと気になる「？」にお答えします

# ビル管理の知った講座



**ビルのエレベーターに防災キャビネットを設置したいが、すぐに手配できますか？**



**オンラインストアを活用すれば、簡単な利用登録だけで手配することが可能です。**

2023年5月に開設した日立ビルシステムのオンラインストアでは、スリムディスプレイや防災キャビネットをはじめとしたさまざまな商品を販売しています。今後もお客さまのニーズに合わせて、取り扱い商材を拡大していく予定です。



オンラインストアは  
こちらから



[URL]

<https://www.onlinestore.hbs.co.jp/auth/login>



〒101-8941 東京都千代田区神田淡路町二丁目101番地  
企画・編集 / BUILCARE編集事務局

お客さまお問い合わせ窓口

カスタマーサポートセンター

☎ 0120-7838-99

受付時間

平日 9:00~12:00  
13:00~17:00

システム障害などで電話が切断された際にご連絡できるよう、電話番号の通知をお願いしております。お客さまの電話の設定が「通常非通知」の場合は、電話番号の前に「186」を付けておかけください。なお、故障などの緊急時には担当サービスセンターまでご連絡ください。



本紙は環境に配慮し、適切に管理されたFSC®認証林、再生資源およびその他の管理された供給源からの原材料で作られた環境配慮型のFSC®認証用紙と植物油インキを使用しています。